

ヨガ初心者でも受講可能  
講師経験がなくても先輩インストラクターと一緒に経験値を増やせる

ヨガのインストラクターを目指したい方向けの 10 日間の養成講座

# ヨガインストラクター 養成講座

## ▼こんな方に！

- ・ヨガインストラクターを目指したい方
- ・ヨガ教室のレッスンの進め方を学びたい方
- ・自分自身の知識や技能を高めたい方
- ・身近な人の健康維持に協力したい方
- ・超高齢社会に対応できるヨガの指導方法を学びたい方

申込はこちら↓



**受講料：249,450 円(税込)**

※上記金額には受講料、テキスト代、資格取得試験料、初年度会費・資格登録認定料が含まれます。  
※資格取得試験・認定は任意となります。

第 107 回 滋賀開催

**日程：2024 年 11 月 24 日から  
2025 年 4 月 13 日  
10:00~17:00**  
(休憩 1 時間あり)

**会場：鹿野苑 S+スタジオ**  
(滋賀県近江八幡市為心町上 23)

**定員：9 名(先着順)**  
※オンライン受講も同時に募集します。

**申込締切：11 月 15 日(金)**

## [カリキュラム]

- Chapter1 ヨガの理論
- Chapter2 NPO 法人としてのミッション
- Chapter3 プラナヤマ、各種呼吸法、呼吸体操、瞑想
- Chapter4 ウォーミングアップ、シャバアーサナ、  
アーサナ (13 種)、太陽礼拝、五体投地
- Chapter5 修正法
- Chapter6 ヨガに必要な人体のしくみ
- Chapter7 ヨガの指導にあたり
- Chapter8 介護予防ヨガ、ロコモ予防ヨガ体操
- Chapter9 統合医療 1 東洋医学とヨガ
- Chapter10 統合医療 2 アーユルヴェーダとヨガ  
インストラクター試験

※プログラム日程や会場は都合により変更することがあります。

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.npo-yoga.com>

お申し込み・お問い合わせはこちらへ



認定 NPO 法人  
日本ヨガ連盟

〒020-0885 岩手県盛岡市紺屋町 4-24

MAIL : [info@npo-yoga.com](mailto:info@npo-yoga.com)

第 107 回 滋賀開催

1	11/24	日	[座学]Chapter 1 ヨガの理論、Chapter 6 NPO 法人としてのミッション [実技]Chapter 3 シャバアーサナ、ウォーミングアップ
2	12/8	日	[座学・実技]Chapter 2 プラナヤマ
3	12/22	日	[座学]Chapter 3 アーサナ [実技]Chapter 3 アーサナ (長坐前屈、ねこ、ねじり、コブラ、魚、弓、バッタ)
4	1/12	日	[座学・実技]Chapter 4 修正法
5	1/26	日	[座学・実技]Chapter 5 ヨガに必要な人体のしくみ Chapter 7 ヨガの指導にあたり 実技指導ロールプレイング
6	2/9	日	[座学]Chapter 8 介護予防ヨガ [実技]ロコモ予防ヨガ体操
7	2/23	日	[座学・実技]Chapter 3 アーサナ (鋤、ラクダ、犬、三角、肩立ち、アーチ)
8	3/9	日	[座学・実技]Chapter 9 統合医療 1 東洋医学とヨガ
9	3/23	日	[座学]Chapter 10 統合医療 2 アーユルヴェーダとヨガ、Chapter 3 アーサナ 月の礼拝 [実技]Chapter 3 アーサナ (太陽礼拝、五体投地法)
10	4/13	日	[座学]試験対策、[実技]実技指導
試験	5/11	日	自宅受験